オート調理 あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜や冷凍ごはんをスピーディーにおいしく仕上げます。

あたため 解凍あたため の使いかた （1度押し：1あたため 2度押し：2解凍あたため）

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

（お総菜のあたための場合）

1 あたため キーを1度押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

数秒後に変わる

途中で変わる

キーを押すごとに 1➡2➡1 とセットできます。
1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。（15･16ページ参照）
2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。（15･16ページ参照）
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

- 牛乳のあたためは 2牛乳 を使います。（17ページ参照）、お酒のあたためは手動調理で加熱します。（29、44ページ参照）
- ご飯のあたためは 1ごはん 、冷凍ご飯の解凍あたためは 解凍あたため で加熱します。
- あたため キーは、ドアを閉めて約10分以内（表示窓に"0"が表示されている間）に押してください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため キーを押してください。

あたため 解凍あたため のコツ

1回の分量は適量で（15ページ参照）
1～4人分（食品と容器を合わせて1,800g まで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。
食品の重量が100g未満のときやまんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するときは、手動調理で加熱します。（16、29ページ参照）

同じものを2個以上加熱するときは
食品の分量を同じくらいにし、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
- グラム・ポジション システムがはたらきます。食品の量に合った大きさの容器を使います。
  容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
- みそ汁のおわんは使えません。

市販の調理済食品は
- 市販の調理済み食品を加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。
- 冷凍食品を加熱するときは食品メーカー表示の レンジ 500W で加熱します。（16ページ参照）
- 発泡スチロールの容器やトレーは絶対に使用しないで下さい。

仕上がりがぬるかったときは
レンジ 700W で様子を見ながら、さらに加熱します。
- あたため 解凍あたため で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

ラップの使い分けは
ほとんどのあたためはラップをしませんが、魚類などのはじけやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためはラップをします。（14・15ページ参照）

インスタント食品は
44ページを参照して加熱します。

オート調理 オートメニュー 1 ごはん

ご飯、ピラフなどご飯もののあたためにに使います。

1ごはん の使いかた

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

（ご飯の場合）

1 1ごはん キーを押す

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

1ごはん のコツ

1回の分量は適量で（15ページ参照）
1～4人分（食品と容器を合わせて1,200g まで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときは、手動調理で加熱します。（16、29ページ参照）

ラップの使い分けは
冷蔵や常温のご飯はラップはしません。

冷凍ご飯は 解凍あたため で加熱します。（15ページ参照）

冷めたご飯やピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
- グラム・ポジション システムがはたらきます。食品の量に合った大きさの容器を使います。
  容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。

市販のご飯、おにぎりは
- 市販の調理済み食品を加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。
- 市販の真空パックのご飯をあたためるときは44ページを参照します。
- 市販のおにぎりをあたためる時は、包装のままで加熱すると包装やインクがテーブルプレートに付着してしまうことがあります。必ず包装をはずして手動調理で加熱します。

仕上がりがぬるかったときや冷めかけたときは
レンジ 700W で様子を見ながら、さらに加熱します。
- 1ごはん で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

2個以上同時に加熱するときは
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ

冷蔵のものは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。

ラップなどのおおいを使い分けて

ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしませんが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。（マッシュルームなどはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）

包装や容器、材質に注意して

市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。

スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。

凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は

PAM 解凍 5さしみ 6解凍 を使います。（20ページ参照）

いか料理をするとはじける

レンジ 200W で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってからラップをして加熱します。

加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたたまり具合に違いが出ます。このようなときは、おおいをして加熱し、加熱後そのままほしばらくおきます。

オート調理であたためられない料理があります。

まんじゅう、パン類、冷凍野菜などは手動で加熱してください。（16ページ参照）

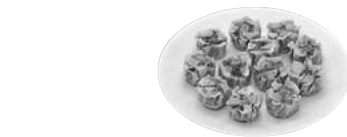
調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。

包装やラップをはずし、容器に移しかえて

袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。
市販品のなかには電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。

重ならないように並べて

シューマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて

ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。おおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

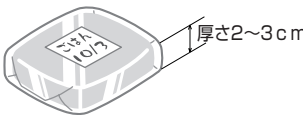
ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて

カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

調理済み食品の冷凍保存（フリージング）のコツ

★熱いものは
よく冷ましてから冷凍します。

★ご飯やカレーなどは
ご飯は１杯分（150g）ずつに、カレーなどは１皿（100〜300g）に分け、薄く（厚さ2〜3cm）平らにして冷凍します。（丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものはあらかじめ半分に切っておきます。）

★野菜は
固めにゆでて、水気をよくきって１回分（100〜200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

ご飯、お総菜のあたためメニュー

●ご飯ものは 1ごはん キーで、お総菜は あたため キーを１度押して加熱します。

●食品の重量が100ｇ未満のときは手動調理であたためます。（16·29ページ参照）

●オート調理の１回分の分量目安は１〜４人分です。
（分量は食品と容器を合わせて あたため は1800g、1ごはん は1200gまでです。）

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの	●ご飯·おにぎり（1 ごはん で加熱） 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。 ●チャーハン・ピラフ（1 ごはん で加熱） 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類	●スパゲッティ·焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの	●焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。	●
焼きもの	●焼きとり·焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 に合わせる	×
炒めもの	●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの	●野菜の煮もの・おでん(卵は取り除く) 容器に入れて煮汁をかける。	×
煮もの	●煮魚 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	●
蒸しもの	●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの	●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。 仕上がり調節 やや強 に合わせる。	●
汁もの	●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上がり調節 やや強 に合わせる。	×

冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

● あたため キーを2度押して 解凍あたため で調理します。

●オート調理の１回分の分量目安は１〜４人分です。
（分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。）

●食品の重量が100g未満のときは手動調理であたためます。（16・29ページ参照）

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの／めん類	●冷凍ご飯・おにぎり 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央をあける。 ●冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 ●冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
焼きもの	●冷凍ハンバーグ 皿にのせる。	●
揚げもの	●冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×
炒めもの	●冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの	●冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの	●冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。 ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせ、ゆとりをもっておおう。	●

あたため 解凍あたため 1ごはん メニューを手動調理するときの

レンジ 加熱時間一覧表

あたための目安時間

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名		おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ 700W	
			分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	ご飯	×	150g（1杯）	約1分
	おにぎり		150g（1個）	
	チャーハン・ピラフ		250g（1人分）	約1分40秒
	スパゲッティ・焼きそば			約2分30秒
焼きもの	焼き魚・焼き肉 ハンバーグ	×	100g（1人分）	約1分
	焼きとり		150g（5串）	約1分40秒
揚げもの	天ぷら・フライ	×	100g（2〜4個）	約40〜50秒
	コロッケ		150g（2個）	50秒〜1分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g（1人分）	約1分40秒
	酢豚・八宝菜		300g（1人分）	約2分30秒
煮もの	野菜の煮もの	×	200g（1人分）	1分40秒〜1分50秒
	煮魚		100g（1切れ）	約50秒
蒸しもの	シューマイ	×	200g（10〜13個）	約1分10秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g（1人分）	約1分40秒
	みそ汁 コンソメスープ	×	150mL（1人分）	1分10秒〜1分40秒

（1mL＝1cc）

解凍あたための目安時間

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名		おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ 700W	
			分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	冷凍ご飯	●	150g（1杯）	2分〜2分30秒
	冷凍おにぎり		150g（1個）	
	冷凍チャーハン・ピラフ		250g（1人分）	3分20秒〜4分
	冷凍スパゲッティ			
焼きもの／揚げもの	冷凍ハンバーグ	●	100g（1人分）	2分30秒〜3分
	冷凍天ぷら・フライ	×	100g（2〜4個）	約1分40秒
	冷凍コロッケ		150g（2個）	2分〜2分30秒
炒めもの	冷凍八宝菜	●	300g（1人分）	3分30秒〜4分30秒
	冷凍ミートボール		100g（1人分）	約2分10秒
蒸しもの	冷凍シューマイ	●	200g（10〜13個）	2分30秒〜3分
汁もの	冷凍カレー・シチュー	●	200g（1人分）	3分30秒〜4分

ー フライなどの市販の冷凍食品を加熱するときはー

食品メーカーが指示するトレイや容器に入れてテーブルプレートの中央に置きます。加熱時間はメーカーが記載している レンジ 500W の時間を目安にして様子を見ながら加熱します。（1個50g以下のものを1〜2個で加熱するときは記載時間より若干多めに加熱します。）

まんじゅう、パン、冷凍野菜の加熱時間

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。
レンジ 700W で加熱してください。

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名		おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	あんまん・肉まん	●	80g（各1個）	30〜40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
	冷凍あんまん・肉まん		80g（各1個）	50秒〜1分10秒	
	まんじゅう	×	100g（2個）	20〜30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
	パン類		80g（1〜2個）	約20秒	
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	1分〜1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、こげたり乾燥することがある。(25ページ参照)
	ほうれん草・いんげん		200g	1分50秒	
	枝豆・かぼちゃ	●	200g	約3分	
	スイートコーン		300g（1本）	5〜6分	包装をはずしてサッと水にくぐらせラップに包んで加熱する。

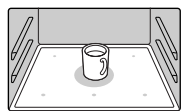
オート調理

オートメニュー 2 牛　乳

牛乳をキーを押すだけで、飲みごろの温度にあたためます。

2牛乳 の使いかた

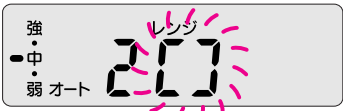
食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

（牛乳の場合）

1 2 牛乳 キーを１度押す

表示窓に「2」が表示され、スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■途中から残り時間を表示します。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が "0" になり、加熱が終ります。

2牛乳 のコツ

分量は
１杯(200mL)から4杯まです。1杯が½量以下の時は レンジ 700W か レンジ 500W で加熱します。
(29ページ参照)(1mL=1cc)

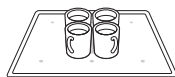
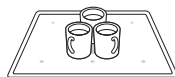
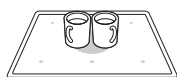
容器は
広口で背の低いマグカップを使います。

牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います
冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは 仕上がり調節 弱 で加熱します。

牛乳は容器の7〜8分目まで入れます
容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

牛乳びんでの加熱はできません。

仕上がりがぬるかったときは
レンジ 700W で様子を見ながら、さらに加熱します。
2牛乳 で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

並べかたは
2個以上の場合はテーブルプレートの中央に寄せて置きます。

オート調理

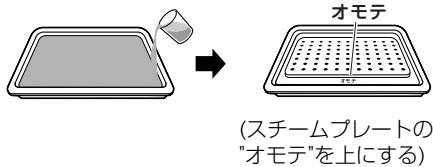
オートメニュー 蒸しもの

手作り点心から市販の点心、生からの魚の姿蒸しなど形くずれもなくふっくらおいしく蒸し上げます。

付属のスチームカバー、スチームプレート、白角皿を使う。

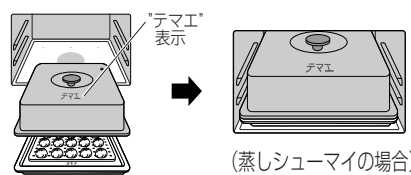
蒸しもの 3点心 4重ね蒸し の使いかた（1度押し：3点心 2度押し：4重ね蒸し）

（例）蒸しもの 3点心 の場合

白角皿に水(200mL)を入れてからスチームプレートをのせる

（スチームプレートの"オモテ"を上にする）

スチームプレートに食品を並べ、スチームカバーをかぶせて加熱室に入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

■テーブルプレートの上にのせます。（皿受棚に入れない）

（蒸しシューマイの場合）

1 蒸しもの キーを1度押す

表示窓に「3」が表示され、スタートのランプが点滅します。

キーを押すごとに3➡4➡3とセットできます。
3は、シューマイや餃子などの点心を作るとき使います。
4は、重ね蒸しの調理のとき使います。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる

強 レンジ 中 弱 オート 2分00秒 白皿 蒸し器

終了音が鳴ったら白角皿ごと加熱室から引き出しドアの上に置く
※スチームカバーを取り、食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

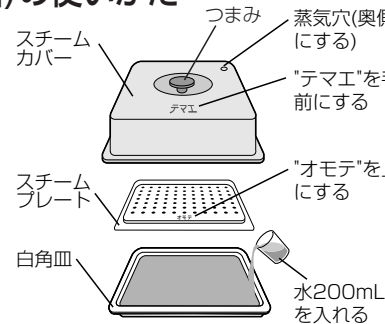
0

■白角皿を引き出すときは必ず乾いたふきんや付属品のオーブン用手袋を使います。素手でさわるとやけどの危険があります。

蒸しもの の加熱のしくみ・・・

加熱室底部からでる電波(高周波)で白角皿に入れた水(200mL)を沸とうさせ、スチームプレートを通して蒸気を出し、スチームカバーにより蒸気を閉じ込め、食品を蒸し上げます。

蒸しものセット(蒸し器)の使いかた・・・・・・

白角皿に水200mLを入れてからスチームプレート("オモテ"を上にする)を置き、食品をのせてスチームカバー("テマエ"を手前にする)をかぶせます。

蒸しもの のコツ

分量は表示の分量の0.8〜1.5倍量です。

必ず蒸しものセット(蒸し器)を使います。

必ず白角皿に水(200mL)を入れて
スチームプレートを置き、その上に食品をのせ、スチームカバーをかぶせて加熱します。

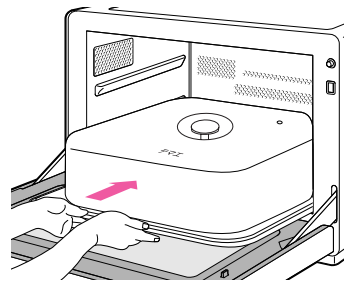
白角皿に入れる水の量は
200mL(1カップ)です。水のかわりにお湯を入れると上手に仕上がりません。続けて蒸しものの調理をするときは、白角皿に残っているお湯を捨てて、新しい水を入れます。

予熱はしない
予熱はしません。オーブン、グリル使用後で加熱室が熱いときは充分さましてから使います。

蒸しものセット(蒸し器)の出し入れのしかた

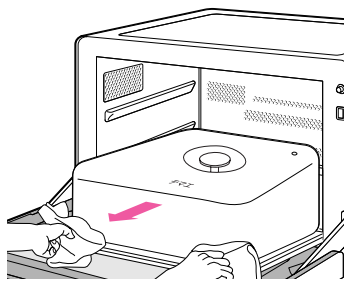
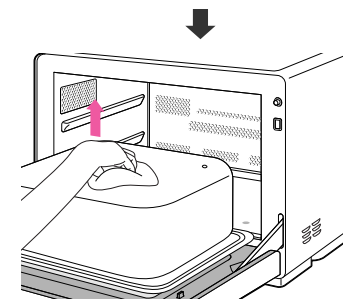
〈加熱室に入れるときは〉

(1)一旦ドアの上に置く
白角皿の両側を両手で持ち、傾けないようにして運び、一旦ドアの上に置きます。

(2)テーブルプレートにのせる
白角皿をテーブルプレートから少し持ち上げるようにしながら、手前から両手で奥まで静かに押し、テーブルプレートにのせます。(茶わん蒸しのように容器を使うときは倒れないように静かに入れます。)

〈加熱後、加熱室から取り出すときは〉

(1)白角皿ごと加熱室から引き出しドアの上に置く
加熱終了直後は加熱室やスチームカバー、白角皿が熱くなっています。絶対に素手でさわらないでください。(やけどの危険)
必ず乾いたふきんなどを使って、両手で白角皿を手前に静かに引いて出し、ドアにのせます。(このとき、ふきんなどに熱湯がしみ込まないように注意し、茶わん蒸しのように容器を使うときは、倒れないように注意してください。)

(2)スチームカバーを取る
スチームカバーを取るときは、顔を近付けないでください。
スチームカバーのつまみを乾いたふきんでしっかり持ち、まっすぐ上に上げて湯滴を落としてから返して、スチームカバーを取ります。(茶わん蒸しのように容器を使うときは、容器に触れないように注意してください。)

(3)食品を運ぶときはスチームカバーを取り、食品だけを取り出します。

両手で白角皿を手前に静かに引いて出し、ドアにのせます

スチームカバーのつまみを乾いたふきんでしっかり持ち、まっすぐ上に上げる。

⚠注意

加熱直後の蒸しものセットはドアの上から移動させない。
移動中に白角皿内に残っている熱湯がふきんなどにしみ込んでやけどの恐れがあります。
食品を運ぶときはスチームカバーを取り、食品だけを取り出します。

必ず白角皿に水(200mL)を入れる。
白角皿に水を入れないで使用すると故障の原因になります。

※付属品のオーブン用手袋はオーブン グリルのときに使うため、厚手になっています。蒸しものセットの出し入れには使えません。

オート調理

オートメニュー

PAM解凍 パリッ庫
5 さしみ　6 解凍　7 冷蔵　8 冷凍　9 アイスクリーム
10 クッキー　11 ケーキ　12 バターロール　13 グラタン　14 茶わん蒸し
15 揚げもの　16 焼きもの　17 炒めもの　18 葉・果菜　19 根菜

PAM解凍 5さしみ 6解凍 の使いかた

(例) PAM解凍 5さしみ の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

(まぐろのさしみの場合)

1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

5は、さしみとして使う冷凍食品を、解凍するとき使います。
6は、解凍後、すぐ調理する冷凍食品のとき使います。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

0

PAM解凍 のコツ

加熱室は冷ましてから使ってください。
グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

PAM解凍 の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100〜1,000gです。
  重量が100g未満のときは手動 レンジ 100W で様子を見ながら解凍します。(42ページ参照)
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍
  ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。グラム・ポジション システムが働きます。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。
  トレーがない場合は、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- アルミホイルを使って
  形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。
  アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。
- PAM解凍 5さしみ 6解凍 を使い分け
  さしみとして解凍する場合は、PAM解凍(1度押し) 5さしみ にします。
  解凍後、すぐ調理する場合は、PAM解凍(2度押し) 6解凍 にします。
  (冷凍野菜の解凍(16ページ参照)、調理済み冷凍食品を解凍する場合は、レンジ 200W で200gで4〜5分を目安に様子を見ながら解凍します。)
- 解凍が足りなかったときは、手動 レンジ 100W で様子を見ながらさらに解凍します。
- とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動 レンジ 100W で途中様子を見ながら解凍します。

PAM解凍 5さしみ のコツ	PAM解凍 6解凍 のコツ
まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。	肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。
均一な厚さのもの 食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。	薄く平たくしたもの 薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 強 に合わせて解凍します。
丸まった方を下にする	アルミホイルを使って 頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。

- 200g以下を解凍するときは、仕上がり調節 中 設定のものは 弱 に、強 設定のものは 中 にそれぞれ合わせて解凍します。
- 加熱途中で、食品の上下を返して解凍するとさらに良くなります。
- 解凍後必ず3〜5分そのまま置いて自然解凍します。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

★材料は新鮮なものを
1回分ずつ(200〜300g)に分け、1〜3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

★ラップなどでピッタリ密封を

★魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オート調理

オートメニュー

PAM解凍 5 さしみ 6 解凍　パリッ庫 7 冷蔵 8 冷凍 9 アイスクリーム
10 クッキー 11 ケーキ 12 バターロール 13 グラタン 14 茶わん蒸し
15 揚げもの 16 焼きもの 17 炒めもの 18 葉・果菜 19 根菜

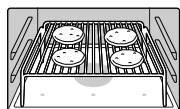
市販のチルド食品・冷凍のお総菜を、付属の焼網にのせて中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。

パリッ庫 網焼き 7冷蔵 8冷凍 の使いかた

付属の焼網を使う。

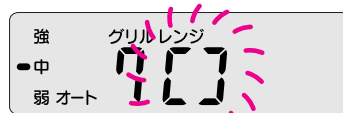
(例) 調理済み冷凍食品の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

(チルドハンバーグの場合)
(58ページ参照)

1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

数秒後に変わる

途中で変わる

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

グリル 9分00秒

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

0

パリッ庫 網焼き 7冷蔵 8冷凍 のコツ

分量は
1人分(約100g)～6人分までです。(この分量以外はオート調理できません)

油が気になるときは
メニューによっては余分な脂がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。テーブルプレートにペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

グラム・ポジションシステムが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないでください。

食品を取り出すときは
厚手の乾いたふきんや付属品のオーブン用手袋を使って食品をのせたまま焼網を取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

食品の種類によってキーを使います。
7冷蔵 は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。8冷凍 は、調理済み冷凍食品を加熱します。

加熱する食品は
チルド食品や調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがりと焼きたてに仕上げます。小さくて焼網にのせにくいものは黒角皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ上段に入れ手動 オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

テーブルプレートにアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オーブンシートは使用できます。

オート調理

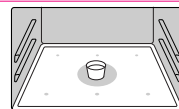
オートメニュー

PAM解凍 5 さしみ 6 解凍　パリッ庫 7 冷蔵 8 冷凍 9 アイスクリーム
10 クッキー 11 ケーキ 12 バターロール 13 グラタン 14 茶わん蒸し
15 揚げもの 16 焼きもの 17 炒めもの 18 葉・果菜 19 根菜

コチコチに凍ってスプーンの通らない固いアイスクリームも、すばやくやわらかな適温にもどすことができます。

9アイスクリーム の使いかた

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

(アイスクリームの場合)
(45ページ参照)

1 オートメニューキー押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

9アイスクリーム のコツ

分量は
一度に作れる分量は100～1000gです。
(この分量以外のオート調理はできません。)

容器は
市販されている包装のままの容器を使います。必ずふたやシールを取って加熱します。

加熱できるアイスクリームは
冷凍室から出したばかりのコチコチに凍っているスプーンの入らない固いものです。乳固形分が10%以上のものを加熱します。

乳固形分を含まない氷菓は加熱しないでください

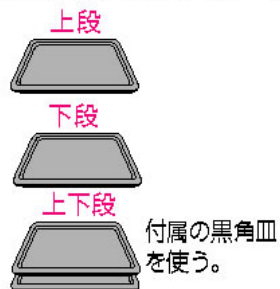
テーブルプレートの中心に置いて加熱します

加熱がたりないときは
レンジ 100W で追加加熱をします。

グラムポジションシステムが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないでください。

オート調理

オートメニュー

広い加熱室だから直径15cmから21cmのスポンジケーキが上手に焼けます。
クッキーは1度に2段でたくさん作れます。
手作りグラタンもキーを選んでスタートキーを押すだけのかんたん操作です。

付属の黒角皿を使う。

10クッキー～13グラタン の使いかた

(例) 10クッキー の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

(クッキー1段の場合)

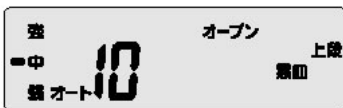
1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。

■2段のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

※1段調理のメニュー(11ケーキ 13グラタン)は、1段/2段キーのランプは点灯しません。

2 1段/2段キーを押し1段に合わせる。

1段のランプが点灯します。

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■途中から残り時間を表示します。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

10クッキー 11ケーキ 12バターロール 13グラタン のコツ

10クッキー のコツは65ページを参照します。11ケーキ のコツは66ページを参照します。
12バターロール のコツは72ページを参照します。13グラタン のコツは54ページを参照します。

オート調理

オートメニュー

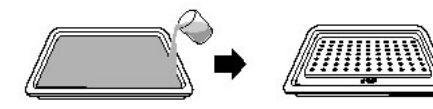
PAM解凍 パリッ庫
5 さしみ 6 解凍 7 冷蔵 8 冷凍 9 アイスクリーム
10 クッキー 11 ケーキ 12 バターロール 13 グラタン 14 茶わん蒸し
15 揚げもの 16 焼きもの 17 炒めもの 18 葉・果菜 19 根菜

茶わん蒸しは、蒸し器を使って本格的に蒸し上げます。

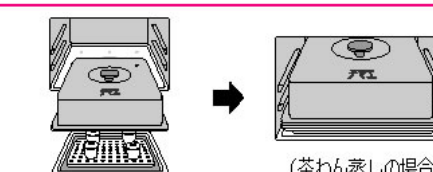
14茶わん蒸し の使いかた

付属のスチームカバー、スチームプレート、白角皿を使う。

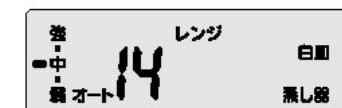
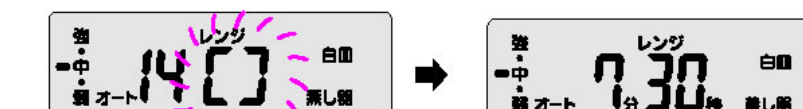
(例) 14 茶わん蒸し の場合

白角皿に水(200mL)を入れてからスチームプレートを置く

スチームプレートに食品を並べ、スチームカバーをかぶせて加熱室に入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

■テーブルプレートの上にのせます。(皿受棚に入れない)

(茶わん蒸しの場合)

1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

途中で変わる

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら白角皿ごと加熱室から引き出しドアの上に置く
※スチームカバーを取り、食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

■白角皿を引き出すときは必ず乾いたふきんや付属品のオーブン用手袋を使います。素手でさわるとやけどの危険があります。

14 茶わん蒸し のコツ

分量は
1～6個まで作れます。

容器は
直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。

卵液の温度は20～25℃にする
低いときは、仕上がり調節キーを強に、高いときは弱にします。

加熱室は冷ましてから
オーブン グリル 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

蒸しものセット(蒸し器)の出し入れは
蒸しものセット(蒸し器)の出し入れは19ページを参照します。加熱直後は容器やふたが熱くなっています。絶対に素手でさわらないでください。(やけどの危険があります。)

加熱が足りなかったときは
レンジ200W で、様子を見ながら追加加熱します。

オート調理

オートメニュー

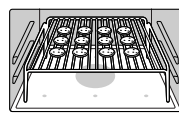
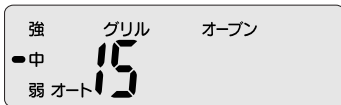
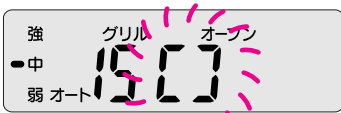
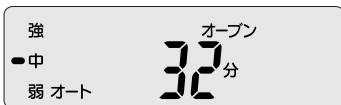
PAM解凍 パリッ庫
5 さしみ 6 解凍 7 冷蔵 8 冷凍 9 アイスクリーム
10 クッキー 11 ケーキ 12 バターロール 13 グラタン 14 茶わん蒸し
15 揚げもの 16 焼きもの 17 炒めもの 18 葉・果菜 19 根菜

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い油をおさえて、焼きものは食品の余分な油を落とし、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジでカロリーをおさえたヘルシーメニューが作れます。

15揚げもの 16焼きもの 17炒めもの

付属の焼網を使う。 付属の焼網を使う。

15揚げもの ～ 17炒めもの の使いかた

(例) 15揚げもの の場合 食品を入れる	※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。	 ヒレカツの場合 (60ページ参照)
❶ オートメニューキーを押す	表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。 ■スタートのランプが点滅します。	強 中 弱 オート グリル オーブン 15
❷ スタートキーを押す	庫内灯が点灯して加熱が始まります。	 数秒後に変わる 途中で変わる 強 中 弱 オート グリル 3分16秒
終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が"0"になり、加熱が終わります。	0

15 揚げもの 16 焼きもの 17 炒めもの のコツ……

15揚げもの のコツは60ページを参照します。
16焼きもの のコツは61ページを参照します。
17炒めもの のコツは62・63ページを参照します。

⚠ 注意

17 炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。

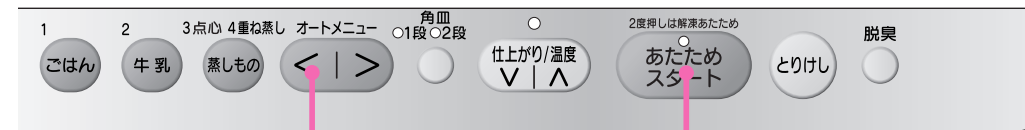
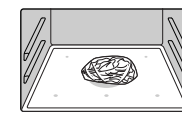
少量（表示の分量の½量以下）で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

オート調理

オートメニュー

PAM解凍 パリッ庫
5 さしみ 6 解凍 7 冷蔵 8 冷凍 9 アイスクリーム
10 クッキー 11 ケーキ 12 バターロール 13 グラタン 14 茶わん蒸し
15 揚げもの 16 焼きもの 17 炒めもの 18 葉・果菜 19 根菜

お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくてすみ、色あざやかに仕上がります。

18葉・果菜 19根菜 の使いかた

(例) 18葉・果菜 の場合 食品を入れる	※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。	(ほうれん草の場合)
❶ オートメニューキーを押す	表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。 ■スタートのランプが点滅します。	強 中 弱 オート レンジ 18
❷ スタートキーを押す	庫内灯が点灯して加熱が始まります。	強 中 弱 オート レンジ 18 途中で変わる 強 中 弱 オート レンジ 1分03秒
終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が"0"になり、加熱が終わります。	0

18葉・果菜 19根菜 のコツ……

1回の分量は

18葉・果菜 で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100～500g、19根菜 で加熱する根菜類は100～1000gです。
分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。(29・42ページ参照)

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて

18葉・果菜 19根菜 はラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときはまとめてラップに包んで加熱します。

少量で加熱するときは

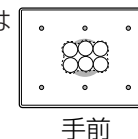
分量が100g未満のときはオート調理できません。レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。(29ページ参照)
特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のとき乾燥したり、火花が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ浸るくらいの水を入れてラップでおおい、同様に加熱します。

テーブルプレートに野菜の汁が流れ出ることがあります。汁をペーパータオルかふきんでふきとります。

仕上がり調節キーは

やわらかめにしたい場合は、やや強 か 強、固めにしたい場合には やや弱 か 弱 にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けます。(42ページ参照)

＊葉・果花菜、根菜の種類と区分けは42ページの加熱時間一覧表を参照します。冷凍した野菜は16ページを参照し、レンジ 700W で加熱します。

＊ラップに包んだじゃがいもも6個を加熱するときは図のように置いて加熱します。

オート調理のお願い

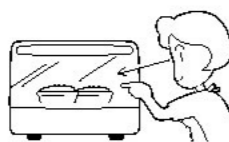
調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
ククレットガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。また、グラム・ポジションシステムが働きます。分量に合った大きさの容器を使ってください。

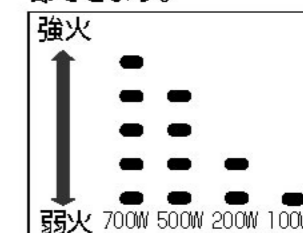
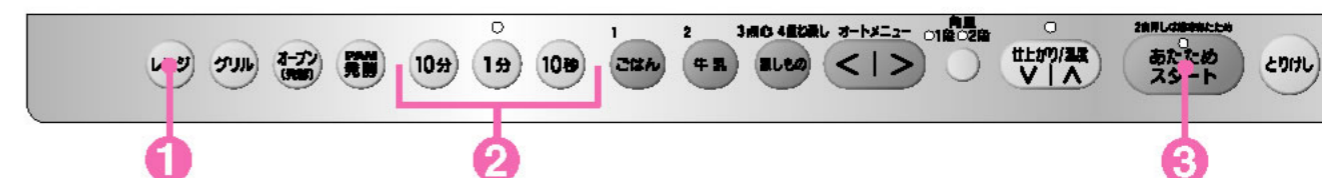
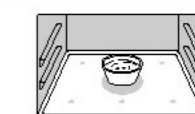
オート調理で作れるものは
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。ただしオーブン料理で焼むらが気になるときは焼き時間の½～⅔が経過してからドアを開いて食品を入れ替えてください。

オート調理できる分量は
ククレットガイドに表示している分量です。食品の重量が100g未満の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。
(29ページ参照)

追加加熱は手動調理で
オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

あたため キーは、ドアを閉めてから約10分以内に押す
約10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。
オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
1 ごはん	1	レンジ	(テーブルプレートの中央に容器を置きます。)
2 牛乳	2	レンジ	
蒸しもの 3 点心	3	レンジ	スチームカバー スチームプレート 白角皿
蒸しもの 4 重ね蒸し	4	レンジ	
PAM解凍 5 さしみ	5	レンジ	(テーブルプレートの中央に発泡トレーにのせて置きます。)
PAM解凍 6 解凍	6	レンジ	
パリッ庫 網焼き 7 冷蔵	7	レンジ／グリル	(焼網)
パリッ庫 網焼き 8 冷凍	8	レンジ／グリル	
9 アイスクリーム	9	レンジ	(テーブルプレートの中央に置きます。)
10 クッキー	10	オーブン	(黒角皿2枚) または (黒角皿1枚)
11 ケーキ	11	オーブン	(黒角皿1枚)
12 バターロール	12	オーブン	(黒角皿2枚) または (黒角皿1枚)
13 グラタン	13	レンジ	(黒角皿1枚)
14 茶わん蒸し	14	レンジ	スチームカバー スチームプレート 白角皿
15 揚げもの	15	オーブン／グリル	(焼網)
16 焼きもの	16	レンジ／グリル	
17 炒めもの	17	レンジ	(テーブルプレートの中央に置きます。)
ゆで野菜 18 葉・果菜	18	レンジ	(テーブルプレートの中央にラップに包み、直接置きます。)
ゆで野菜 19 根菜	19	レンジ	

レンジキーを押すとレンジ出力を4段階に調節できます。

レンジの使いかた

(例) みそ汁のあたための場合

食品を入れる
※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。
(みそ汁のあたための場合)

1 レンジ キーを押す
時間のランプが点滅します。
■レンジキーを押すごとに 700W ➡ 500W ➡ 200W ➡ 100Wの順に調節できます。

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる
時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

3 スタートキーを押す
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す
表示が"0"になり、加熱が終ります。

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。
その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たり レンジ 700W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分
	根菜類	1分30秒～1分50秒	50秒～1分
魚介類		1分30秒～1分50秒	50秒～1分
肉類		1分50秒～2分20秒	1分～1分20秒
ご飯類		——	30秒～50秒
めん類		——	50秒～1分
汁もの(みそ汁・スープなど)		——	1分10秒～1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)		——	30秒～50秒
パン・まんじゅう		——	20秒～40秒
ケーキ		50秒～1分	——

※ レンジ 500W で加熱する場合は約1.2倍の加熱時間にします。　(標準温度20℃のとき)

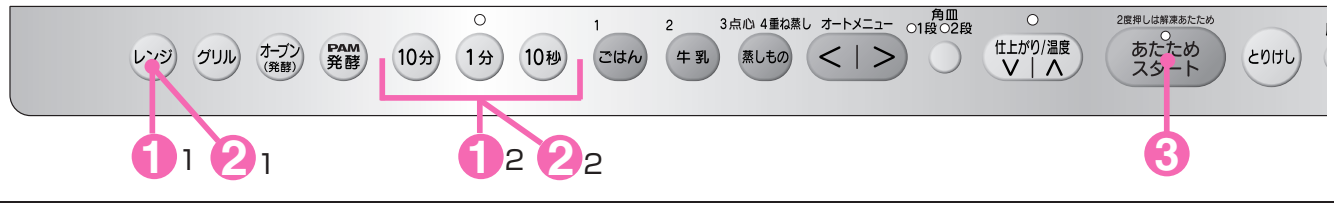
●**食品の分量にほぼ比例します**
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●**加熱前の食品温度によっても違います**
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
標準温度（20℃のとき）に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●**使う容器によっても違います**
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●**少量の食品(100g未満)を加熱する場合**
レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

レンジ700W / レンジ500W と レンジ200W / レンジ100W のリレー加熱 自動切換

煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ700W・レンジ500W でひと煮立ちさせ、レンジ200W または レンジ100W でゆっくりじっくり加熱します。

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

（ご飯の場合）

❶ レンジ700W または レンジ500W にセットする

1. レンジ キーを押し、レンジ700Wまたはレンジ500Wを選ぶ

時間のランプが点滅します。

※ レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットしたときは、❷のレンジキーは受けつけません。

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

❷ レンジ200W または レンジ100W にセットする

1. レンジ キーを押し、レンジ200Wまたはレンジ100Wに合わせる

スタートのランプが消え、時間のランプが点滅します。

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

❸ スタートキーを押す

途中で変わる

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。
鮭の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。

グリル の使いかた

下段

付属の焼網、黒角皿を使う。

予熱をしてから調理するグリル陶板焼きは白角皿を使う 88・89ページ参照

❶ ❷ ❸

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

（鮭の切り身の場合）

❶ グリル キーを押す

時間のランプが点滅します。

グリル 0秒

❷ タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

グリル 30分

❸ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

■途中で報知音が鳴り「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。

●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。

グリル 30分

途中で変わる

グリル 12分00秒 裏返す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

0

※ グリル の最大設定時間は30分です。30分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

熱風ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。オーブン温度は、発酵35～45℃(5℃間隔)・100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。

オーブン（予熱なし）の使いかた

上下段

付属の黒角皿または白角皿を使う。

(例) 型抜きクッキー の場合

食品を入れる

■黒角皿は皿受棚に入れます。
※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

(型抜きクッキーの場合)

1 オーブン キーを1度押し オーブン (予熱なし)にする

温度のランプが点滅します。

⬇ 数秒後に変わる

2 温度調節キーで温度を合わせる

温度のランプが点灯し、時間のランプが点滅します。
■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。

⬇ 数秒後に変わる

3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

温度と時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し加熱が始まります。温度のランプは点灯しています。
(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

加熱中に温度を変えるとき

■温度調節キー を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。約2秒後に時間表示に戻ります。加熱時間は変えられません。

オーブン（予熱あり）の使いかた

付属の黒角皿を使う。

予熱をする

テーブルプレートだけにします。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

1 オーブン キーを2度押し オーブン (予熱あり)にする

温度のランプが点滅します。

⬇ 数秒後に変わる

2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。
※予熱時間は自動的に決まります。

⬇ 数秒後に変わる

3 10分 1分 10秒 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

温度と時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。
※時間は調理時間です。

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯して予熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示します。

予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終ります。

予熱が終ったらすぐに食品を入れる

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

(シュークリームの場合)

5 スタートキーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。温度のランプは点灯しています。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

追加加熱などで予熱が不要なとき

(予熱なし)の使いかた(32ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき

温度調節キー を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キー を押して温度を変えます。加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

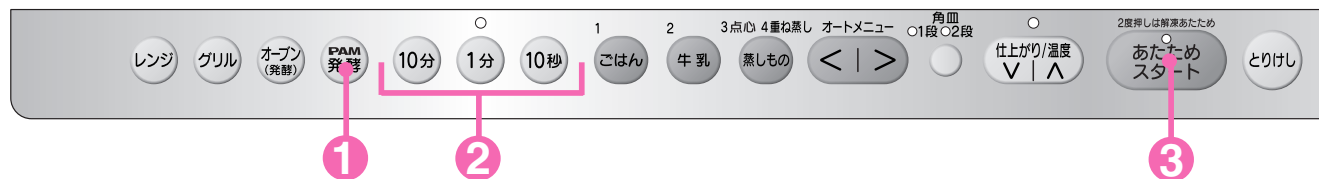
250℃の運転時間は約5分です。
その後は自動的に210℃になります。

PAM発酵

生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、短時間で発酵させます。仕上がり調節キーは5段階に調節できます。

PAM発酵(レンジ)の使いかた

付属の白角皿を使う。

食品を入れる

※テーブルプレートを加熱室底面にセットしていることを確認します。
■白角皿はテーブルプレートの上にのせます。(皿受棚に入れない)

かんたんパン生地の場合(76ページ参照)

1 PAM発酵 キーを押す

時間のランプが点滅します。

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

(表示: 強・中・弱 オート レンジ 発酵 10分00秒)

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

(表示: 強・中・弱 オート レンジ 発酵 10分00秒)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

(表示: 0)

PAM発酵(レンジ)の上手な使いかた

- 黒角皿を使って PAM発酵 (レンジ)はできません。火花(スパーク)の原因となります。
- メニューによって発酵温度が違います。仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)
  PAM発酵 (レンジ)は仕上がり調節キーでメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は オーブン (1度押し)で温度調節キー ∨ を押して 発酵 (45℃~35℃)に合わせ様子を見ながら行ってください。(35ページ参照)

※加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室その他の周辺に触れないでください。

PAM発酵 (レンジ)メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
PAM発酵 (レンジ)	やや強	甘酒(79)
	中	かんたんパン(76) レーズンパン(77) セサミパン(77) カレーパン(77)
	やや弱	ヨーグルト(78) 納豆(79)
	弱	カスピ海ヨーグルト(78)

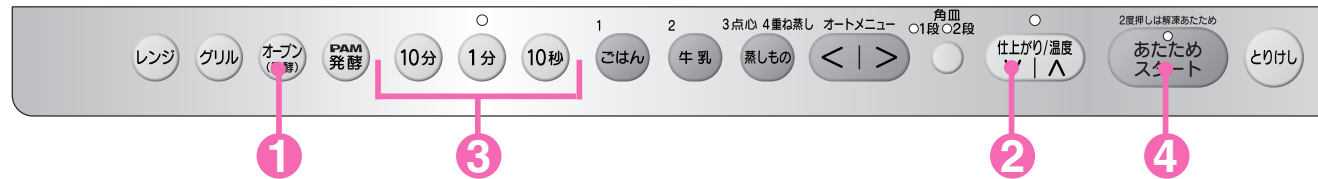
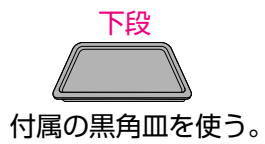
手動調理 オーブン

ソフトな熱風で、パンの生地を包み込むようにして発酵させます。オーブンの発酵温度は、35~45℃(5℃間隔)にセットできます。

オーブン 発酵 の使いかた

下段
付属の黒角皿を使う。

(例) バターロールの発酵 の場合

食品を入れる

■黒角皿は皿受棚の下段に入れます。
※テーブルプレートを加熱室底面にセットしていることを確認します。

(バターロールの発酵の場合)

1 オーブン キーを1度押し オーブン (予熱なし)にする

温度のランプが点滅します。
■数秒後に時間合わせ表示になります。

(表示: 設定 オーブン 160℃)

2 温度調節キーで発酵温度を合わせる

■発酵温度は45・40・35℃の3段階に設定できます。標準の発酵温度は40℃です。

時間のランプが点滅します。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。

(表示: 設定 オーブン 発酵 40℃)

3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

(表示: オーブン 発酵 50分)

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。

(表示: オーブン 発酵 50分)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

(表示: 0)

PAM発酵 (レンジ)の上手な使いかた(応用)

料理編に記載してあるイギリスパン、バターロール、ピザの一次発酵を PAM発酵 (レンジ)で行う場合は・・・・

- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボールに入れてラップでおおい、テーブルプレートにのせて発酵します。(黒角皿や金属製の容器は使えません。)
- 76ページのかんたんパンを参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
- 黒角皿を使う二次発酵は PAM発酵 (レンジ)ではできません。オーブン 発酵 で行います。

PAM発酵 仕上がり調節 中 で・・・

メニュー・記載ページ	分 量	一次発酵時間
バターロール(72)	20個分	20~30分
イギリスパン(73)	1型分	20~30分
スイートロール(73) オニオンロール(73)	各10個分	10~15分
フランスパン(74)(バタール・クーペ)	1本分・2個分	20~30分
ピザ(75)	1枚分(直径24cm)	10~15分

ご使用の後に

お手入れ

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

カバー

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
ふきんで取れにくいよごれは、テーブルプレートを取り外し市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけてその部分をこすって洗い流します。
衝撃を加えると割れる恐れがあります。
割れたり、ひびが入ったときはそのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

白角皿・黒角皿・焼網
スチームカバー・スチームプレート

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。
※カバーは強くこすらない。(破損、割れ、カケの恐れがあります。)

外　側

やわらかい布でふきとります。
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

⚠注意

黒角皿、焼網、スチームプレート、スチームカバーは、金属たわしや鋭利なものでこすらない。
黒角皿、焼網は、さびることがあります。

テーブルプレートや白角皿を金属たわしや鋭利なものでこすらない。
(割れる恐れ)

キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。
(さび、感電、故障の原因)

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。
(傷・変形の恐れ)

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。
汚れが取れにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。

●加熱室上面、奥面には抗菌脱臭コート処理、その他の加熱室前面、両側面、底面にはフッ素コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います ………

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」9ページを参照してください。

⚠注意　「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

故障かな…… と思ったら

次のことをお調べください

症状	確認事項
加熱しない、または電源が入らない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。) ●壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照) ●オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(8ページ参照) ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒角皿を誤って使用していませんか。 ●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな…… と思ったら

次の場合は故障ではありません

症状		説明
■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	➔	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(9ページ参照)
■加熱中「カチ、カチ･･･」と音がする	➔	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■ あたため キーを押してもスタートしない	➔	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてから あたため キーを押してください。
■加熱中「ジージー」と音がする	➔	インバーターの作動音です。
■セットした温度が途中で変わることがある。	➔	オーブン のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	➔	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■250℃に設定できないことがある	➔	加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	➔	オート調理と オーブン (予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	➔	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(11ページ参照)
■終了音の音色が切り替わった	➔	ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー ∨ を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(11ページ参照)
■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➔	この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。(43ページ参照)
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	➔	差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■ドアを開けると加熱が取り消される	➔	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	➔	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。

次ページにつづく ▶

つづき 故障かな ･････ と思ったら

次の場合は故障ではありません

■加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる。 ➔	料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
■オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする。 ➔	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
■レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。 ➔	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
■庫内灯の明るさが変わるときがある ➔	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
■オーブン加熱時にヒューと風切り音がする。 ➔	オーブン加熱時に使用しているクロスフローファンの音です。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
C00	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。（8ページ参照）
C01	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
C02	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットして加熱します。
C03	●PAM解凍 5さしみ 6解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。（21ページ参照）
C07	●少量の食品を手動調理（レンジ700W）で10分以上加熱しました。	手動調理（レンジ700W）の食品100ｇ当たり加熱時間を目安にします。（29ページ参照）
H21、H41、H54、H55、H56 H81、H82、H01、H03	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

●保証期間は、お買い上げの日から1年です。
　ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

●このオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
　（部品交換の必要はありません。）

●ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（3ページ参照）

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表（39ページ）の窓口にお問い合わせください。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

修理を依頼されるときは 出張修理

37・38ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
TEL 0120－3121－68
FAX 0120－3121－87

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120－3121－11
FAX 0120－3121－34

一般ご相談窓口 家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	０１１－８３３－５０８８	札幌市白石区東札幌２条４－１－１０
東北地区	０２２－２３２－５０８８	仙台市宮城野区扇町１－１－４５
関東・甲信越地区	０３－３８３４－８５８８	台東区東上野２－７－５（日立家電上野ビル）
中部地区	０５２－７９５－５０８８	名古屋市守山区新守町５９（日立家電新守山ビル）
関西地区	０７８－４３１－５０８８	神戸市東灘区甲南町１－３－８
中国地区	０８２－２３１－５０８８	広島市西区観音新町１－７－１７
四国地区	０８７７－４７－１０８８	坂出市林田町４２８５－１４３
九州・沖縄地区	０９２－２８１－５０８８	福岡市博多区店屋町７－１８（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。　－03A－

仕　様

電　源		交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,250W（ヒーター1,210W）
オーブン		消費電力1,300W（ヒーター1,240W）
温度調節範囲		発酵、100〜210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅495×奥行455×高さ380mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）		約19.5kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機電力は、約3Wです。

お客様メモ

購入店名　★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話（　　　－　　　－　　　）

ご購入年月日：　　　年　　月　　日

愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	▶	お願い	故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック　日立ホーム&ライフソリューション株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号　電話（03）3502-2111

NH106385・01・2003・08（DC・日）1